










RYHMÄLIIKUNTAKALENTERI

Voimassa 26.8.2024 alkaen

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Keskus avoinna	6:15 - 21:30	6:15 - 21:30	6:15 - 21:30	6:15 - 21:30	6:15 - 21:30	9:00 - 19:00	9:00 - 21:00
7:00			7:00 BodyBalance45 Susanna		7:30 Cycling45 Päivi / Essi		
8:00					8:15 Core15 Päivi / Essi		
9:00	9:30 Step&Voima Anu	9:45 BodyBalance45 Anu		9:45 Cycling30 Katri / Ida	9:45 EasyLatin45 Eena	9:45 Selkä Vaihtuva ohjaaja	
10:00	10:45 Seniorisali Sari	10:45 Seniorit Voima & Tasapaino Sari	10:30 Selkä Paula	10:15 PiukatPakarat30 Katri / Ida		10:15 Cycling Kirsi / Päivi	
11:00				11:00 Venyttely Katri	11:00 Seniorisali Sari	11:00 K1ds30 Vaihtuva ohjaaja	11:00 BodyPump Katja / Jenni
						11:30 Dance! Reidel	
15:00					15:30 BodyPump Tiina		
16:00	16:30 BodyCombat Jenni	16:00 FasciaMethod45 Sari	16:15 Selkä Kati	16:00 FunctionalTraining Essi / Kaisa	16:30 EasyCycling30 Susanna	16:45 Lempeä Jooga Tiina	
17:00	17:30 BodyPump Anne / Katja	17:00 HyptönSyke30 Susanna	17:15 Grit30 Päivi	17:00 BodyBalance45 Susanna	17:45 Dance!45/Latin45 Reidel / Eena		17:30 Cycling45 Kaisa / Kati
18:00	18:00 Cycling Ville	18:15 BodyAttack Anne	18:00 VoimaJooga Susanna				18:30 BodyBalance Susanna / Anu
		18:30 Cycling45 Ida	18:00 Cycling Sanna	18:45 BodyCombat Tiina			
19:00	19:00 Selkä Siiri	19:30 VoimaJooga75 Kati / Heidi	19:15 BodyStep Jenni	19:15 Cycling45 Kati / Kaisa	19:45 Pilates Katja		
20:00	20:00 RumpuRentoutus45 Maria						

RYHMÄLIKUNNAN TUNTIKUVAUKSET

	Kestävyyskuntoa ja voimaa kehittävät tunnit, jotka sisältävät myös askellusta sekä hyppyjä. Tunneilla nostetaan sykettä!		Matalan kynnyksen tunnit aloittelijoille ja ensikertalaisille sekä kevyeen liikuntaan. Eivät sisällä hyppyjä.		Lasten omat tunnit, joissa lapsi liikkuu turvallisesti ohjatussa pienryhmässä
	Tanssilliset tunnit		Lihaskuntotunnit vahvistavat kehoasi monipuolisesti		
	Keho/mieli-tunneilla saat kokonaisvaltaista kehonhuoltoa		Pyöräilytunti		

Step&Voima

Tehokas stepaskellustunti, jossa askellus- ja lihaskunto-osiot vuorottelevat. Kehittää tehokkaasti jalkojen lihaksistoa sekä koordinaatiota.

LesMills BodyCombat

BodyCombat on voimaa ja energiaa huokuva tunti! Itsepuolustuslajien, kuten karaten, taekwondon, capoeiran, nyrkkeilyn ja muay thain tekniikat haastavat kuntoa kokonaisvaltaisesti. Tunnin musiikki, liikeyhdistelmät ja ryhmähenkä luovat vaikuttavia mielikuvia ja tunnelmaa – liikkeisiin eläytyä kuin olisi hetken aikaa toimintaelokuvien sankari.

LesMills BodyAttack

BodyAttack on korkeasykkeinen harjoitus, joka kehittää voimaa ja kestävyttä. Treeni yhdistää atleetiset sekä aerobiset liikkeet voima- ja kestävyysharjoituksiin.

LesMills BodyStep

BodyStep on askeltreeni, joka tehdään steppilaudalla. Yksinkertaisten liikkeiden toisto takaa intensiivisen lihastreenin.

LesMills Grit

LesMills Grit -tunti sopii kaikille, jotka haluavat puristaa itsestään kaiken irti puolessa tunnissa ja saada onnistumisen tunteen itsensä haastamisesta. Treeni on HIIT-harjoitus, jota ennen on hyvä tehdä lyhyt lämmittely omatoimisesti. Tunti kehittää voimaa ja räjähtävyyttä sekä nostaa kuntoa tehokkaasti. Treeni parantaa aineenvaihduntaa ja on kestoaltaan 30 minuuttia.

FunctionalTraining

Toiminnallinen treeni, joka kuormittaa koko vartaloa. Sisältää yksinkertaisia lihaskuntoliikkeitä sekä tehokkaita sykkeenkohotuksia. Jos haluat voimaa ja sykettä, tämä on valintasi! Tunti tehdään kiertoharjoitteluna.

Core

Tehokas keskivartalon muokkaustunti, jossa vatsa, selkä ja pakarot vahvistuvat.

LesMills BodyPump

BodyPump on musiikin tahtiin tehtävä haastava lihaskuntotreeni. Tunnin aikana treenataan kaikki kehon suurimmat lihakset levytangon ja -painojen avulla. Jokainen valitsee käyttämänsä painot itse oman kunnan ja tavoitteiden perusteella.

Selkä

Helppo lihaskuntotunti, jossa päähuomiossa ovat ryhtiisi vaikuttavat selän lihakset. Sisältää helppoja askellusosioita.

Piukat Pakarat

30 minuutin tehokas lihaskuntoharjoittelu kohdistuen pakaroihin ja keskivartaloon. Tunnilla tehdään monipuolisia lihaskunto- ja sykeliikkeitä oman kehon painolla sekä lisäpainoa hyödyntäen. Hiki lentää ja pakaroissa polttaa! Tule, kokeile ja ihastu!

Cycling

Tehokas intervalliharjoitus, jossa nostat helposti kuntoasi. Harjoitus on myös erinomainen apu painonhallinnassa. Hauskaa, hikistä ja tehokasta!

LesMills BodyBalance

BodyBalance on lempeä yhdistelmä joogaa, tai chita ja pilatesta, joka parantaa keskittymiskykyä sekä rauhoittaa mieltä. Keskittyminen, hengitys ja miellyttävä musiikki rytmittävät liikesarjoja, jotka kehittävät toiminnallista voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta. Yhdistelmä eri tekniikoita ja liikkeitä tekee tunnista fyysisen treenin luoden samalla sisäistä rauhaa ja harmoniaa.

VoimaJooga

Voimajoogassa yhdistyvät eri joogamuodot. Tunnilla kehitetään oman kehon painolla voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta erilaisten asanoiden ja niiden yhdistelmien avulla. Tunti päättyy loppurentoutukseen.

FasciaMethod

Fascia Method -tunti on aktiivista ja dynaamista ketju-liikkuvuusharjoittelua. Kehon kireitä alueita aktivoidaan liikehallintaharjoitteilla. Kehonhuoltotunti pureutuu faskioiden eli lihaskalvojen rentouttamiseen ja aineenvaihdunnan vilkastuttamiseen. Pallohieronnalla kehitetään liikkuvuutta. Tunti soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointiaan ja suorituskykyään.

RumpuRentoutus

RumpuRentoutus on syvärentoutustunti. Vaikutus perustuu rumpun tuottamiin ääniaaltoihin, jotka vaikuttavat kehoon rauhoittaen lihaksistoa ja hermostoa.

LempeäJooga

LempeäJooga on yhdistelmä liikkuvuutta ja pehmeyttä. Tunti sisältää kehoa avaavia, vahvistavia ja rentouttavia asanoita sekä lempeää Yin-joogaa. Tunti päättyy loppurentoutukseen.

Pilates

Pilates vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, syventää hengitystä ja auttaa löytämään kehon oikeita liikeratoja harjoitteluun.

Seniorisali

Kuntosaliliikkeitä ohjatusti salilla.

Seniorit

Senioritunnilla tehdään vaihtuvan teeman mukaisesti erilaisia harjoituksia, jotka vahvistavat liikkuvuutta, tasapainoa sekä kohottavat kuntoa ja voimatasoa. Tunti sopii hyvin myös ensikertalaisille!

Dance!

Dance-tunti on yhdistelmä erilaisia tanssityylejä. Yksinkertaiset koreografiat päästävät liikkeen valloilleen. Nauti nopeasti muuttuvista rytmeistä ja liiku treenin aikana tunnelmasta toiseen. Tanssin energiaa parhaimmillaan!

EasyLatin

Tunti sisältää latinalaistanssien helppoja perusaskelikoja ja perustekniikan omaksumista. Tunti koostuu alkulämmittelystä, vaihtuvista latinalaistansseista ja lyhyestä loppujäähdyttelystä. Tällä tunnilla hiki virtaa, iloinen tekeminen on läsnä ja lattarimusiikki raikaa!

Latin

Energisiä latinalaistansseja lattarirytmien tanssien! Tehdään vaihtuvia koreografioita. Tunneilla on iloinen tekemisen meininki ja kunto kohoaa menevissä tanssiliikkeissä!

K1ds

Lasten iloinen liikuntatuokio. Teemat vaihtelevat kuukausittain. Sopii 2–4 vuotiaalle.